

(odc.43) gulasz jagnięcy

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.43)

ilość osób: 4

trudność: **trudne**

Składniki

4 małe karkówki jagnięce
2 łyżeczki (10 ml) nasion kminu rzymskiego
2-3 łyżeczki (10-15 ml) nasion kolendry
sól
oliwa do smażenia
2-4 bataty
1 czerwona cebula
1 kawałek imbiru
4 ząbki czosnku
½-¾ świeżej papryczki chilli
pęczek natki kolendry
garść suszonych moreli
1 puszka pomidorów bez skóry
500 ml wody
sól i pieprz
jogurt naturalny, kuskus

Przygotowanie

Pokroić mięso na plastry grubości 1 cm. Kmin, kolendrę i dużą szczyptę soli utłuc w młynku na drobny proszek. Posypać mięso przyprawami i dobrze obtoczyć. Cebulę obrać i grubo posiekać. Imbir obrać i pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i posiekać. Drobno posiekać chilli (ew. usunąć pestki). Odkroić łodygi i część liści z pęczka natki kolendry i drobno posiekać. Obrać bataty, przekroić wzdłuż na ćwiartki i pokroić w dużą kostkę. Posiekać suszone morele. Wlać oliwę do szybki, rozgrzać i wrzucić mięso. Mieszając obsmażyć ze wszystkich stron. Dodać cebulę, imbir i czosnek i zamieszać. Dodać chilli i garść posiekanych łodyg kolendry, zamieszać. Wrzucić bataty i suszone morele. Dodać pomidory i wymieszać. Wlać wodę, zamieszać ostatni raz, przykryć i zamknąć szybki. Gotować ok. 30 minut. Doprawić solą i pieprzem. Podawać posypane posiekaną natką kolendry, z jogurtem i ewentualnie z kaszką kuskus.

© Jamie Oliver